



FACULTAD DE SALUD

ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO

**INFLUENCIA DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL GRASA Y MUSCULAR EN EL
RENDIMIENTO FÍSICO DE ÁRBITROS DEL PLANTEL DE PRIMERA DIVISIÓN
DE LA APF Y FIFA.**

Lic. Evelyn Giangreco

Lic. Sonia Soto

Asunción, Paraguay

Año 2014

**INFLUENCIA DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL GRASA Y MUSCULAR
EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE ÁRBITROS DEL PLANTEL DE PRIMERA
DIVISIÓN DE LA APF Y FIFA.**

Autoras: Lic. Nut. Sonia Soto
Lic. Nut. Evelyn Giangreco
Orientadores: Ing. Silvana Silvera Ferko, Mgs.
Prof. Lic. Esteban Rivarola.

RESUMEN

Con el objetivo de determinar la influencia de la composición corporal grasa y muscular en el rendimiento físico de árbitros del plantel de primera división de la APF y FIFA, se realizó de mayo a julio de 2014, una investigación de tipo descriptiva con un diseño cuantitativo, de corte transversal. Para ello, se les realizó mediciones antropométricas de acuerdo a las normas ISAK 1 y un YO-YO test de recuperación intermitente. Los siguientes resultados antropométricos y somatotipológicos son de 30 árbitros paraguayos de primera división de la APF y FIFA que cumplieron con las pruebas físicas y antropométricas.

El promedio de edad fue de $33,1 \pm 5,1$ años, de peso $73,6 \pm 7,8$ kg, de talla $174,2 \pm 5,5$ cm, el IMC de $24,2 \pm 1,7$ kg/m², Masa Grasa de $18,5 \pm 4,5$ %, Masa Muscular de $57,1 \pm 4,8$ % y la suma de 6 pliegues grasos de $68,5 \pm 19,0$ mm, el somatotipo promedio es de 3,2 - 5,8 - 1,3 preponderantemente mesomorfo. En cuanto a la relación de las mediciones antropométricas con el test de recuperación, observamos que había una débil correlación entre el porcentaje de masa muscular y el VO₂max, sin embargo, hallamos una correlación negativa entre el porcentaje de masa grasa y el VO₂max, y también correlación negativa entre la suma de 6 pliegues y el VO₂max. El IMC mostró una débil correlación negativa con el VO₂max. Por lo que podemos concluir que el contenido de masa grasa es el parámetro que más influye en el rendimiento físico de los árbitros de esta investigación.

Palabras claves: Volumen de oxígeno máximo, masa grasa, masa muscular, somatotipo, sumatoria de pliegues.